

OBIECTIVE ȘI ACȚIUNI SPECIFICE PLANULUI MEU DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Consilier școlar - Veronica Simona Nicolae

Dezvoltarea personală este acțiunea de a se dezvolta și rezultatul ei.

Dezvoltarea personală este o urmărire conștientă a unei „creșteri” personale prin extinderea conștiinței de sine, a cunoașterii și a îmbunătățirii permanente a abilităților personale.

Elevii vor putea să descopere propriul potențial, conștientizând care sunt punctele lor forte, abilitățile, care sunt slăbiciunile și mai ales, cum pot fi acestea îmbunătățite.

Planul de acțiune împărțit în pași mici. După ce stabilești destinația, este bine să împarți planul de acțiune în pași mici. Cu cât te vizualizezi mai bine la sfârșitul destinației, cu atât mai repede vei demara acțiunile în vederea atingerii scopului propus. Succesul este construit din pași mici. Nu trebuie să fii perfect, de fapt, încercând să fii perfect este o cale sigură spre a deveni frustrat.

Ce reprezintă planul de dezvoltare personală (**PDP**)? Planul de dezvoltare personală este un cadru structurat ce poate fi utilizat la:

- Conștientizarea abilităților deținute până în prezent;
- Identificarea abilităților necesare în atingerea scopului dorit;
- Înțelegerea a ceea ce se dorește și a modalităților de atingere a scopului propus;
- Elaborarea unui CV;
- Pregătirea unui interviu în vederea obținerii unui loc de muncă;
- Elaborarea unei strategii de brand personal.

Conceptul de planificare pentru dezvoltare personală se referă la crearea unui **plan de acțiune** care are la bază:

- Conștientizarea situației,
- Reflectarea asupra situației,
- Stabilirea scopurilor
- Stabilirea unui plan de acțiune pentru dezvoltare personală în contextul fie a carierei, educației, sau vieții de familie

ELABORARE SWOT PERSONAL (puncte forte și slabe).

PUNCTE TARI – la ce sunteți buni? În ce domeniu, arie vă puteți aduce contribuția și unde vă simțiți confortabil? Ce indicații, feedback primiți de la ceilalți cu privire la abilitățile deținute?

SLĂBICIUNI – unde ar mai fi nevoie de îmbunătățiri ?

OPORTUNITĂȚI – care este potențialul vostru?

AMENINȚĂRI – există vreo amenințare în cadrul rolului jucat la locul de muncă/ școală care atrage după sine schimbarea unei poziții/funcții? Necesită dezvoltarea unor competențe noi?

Obiectivele trasate și **acțiunile** trebuie să fie SMART.

SPECIFIC – trebuie stabilit exact ce anume vei obține (spre exemplu: un nou job sau o bursa în afara țării, etc.)

MĂSURABIL – trebuie să știi când anume ai atins succesul. De asemenea, trebuie trasate toate abilitățile și competențele de care ai nevoie în atingerea scopului tău;

DE ATINS – scopul/obiectivele trasate să fie posibil de atins. Nu trebuie să vă setați obiective nerealiste.

RELEVANT – gândiți-vă la voi: este acest obiectiv important pentru tine? Te va ajuta acest obiectiv să ajungi unde vrei să fii?

ÎNCADRAT ÎN TIMP – apreciază realist, de cât timp ai nevoie să atingi obiectivul trasat? Anumite obiective pot fi atinse pe termen scurt, altele pe termen lung. Timpul aferent obiectivului setat este realist? (spre exemplu: dacă doriți să învățați limba japoneză în 3 zile, s-ar putea să nu vă ajungă timpul)

Evaluarea și reflecția asupra progresului înregistrat, sunt esențiale și vă vor ajuta să identificați ce anume trebuie schimbat în planul trasat inițial.

Când vă evaluați **progresul** obținut este necesar să vă răspundeți la următoarele întrebări:

- Ce am învățat?
- Ce mai am de făcut pentru a-mi atinge obiectivele?
- Progresul meu este prea încet sau mă încadrez în timpul prevăzut?
- Am nevoie de ajutor în atingerea obiectivelor mele?
- Ce anume împiedică progresul meu?
- Este nevoie să schimb planul meu?
- Care sunt beneficiile obținute pe parcurs?

I. Exempletu pentru realizarea unui plan de dezvoltare personala (PDP)

Aria de dezvoltare	Obiectivul	Deadline	Criterii ale succesului	Plan de acțiune	Observații
Profesional	Învățarea limbii engleze	15.06.2020	Obținere atestat	Cumpărarea unui manual de conversație - Înscrierea la un curs de engleza - Înscrierea la o școală de vară în limba engleză; - Participarea la întâlniri de genul: meet up - Rezolvarea unor teste de evaluare	Acțiunea va fi distractivă

II. PLAN DE DEZVOLTARE PERSONALA

Care este stadiul actual?

Care sunt punctele mele forte?	Comunic bine cu ceilalti Am o gandire pozitiva
Care sunt slabiciunile mele?	Lipsa increderii in fortele proprii
Care este feedback-ul primit de la ceilalti?	Nu am un comportament asertiv Lipsa initiativei. Prea multa planificare sip rea putina actiune
Ce alti indicatori de performanta am sesizat?	Uneori devin coplesit de stress cand este mult de lucru
Decizia asupra prioritatilor, derivate din cele de mai sus	Prioritati: Dezvoltarea increderii in sine si a curajului Voi invata sa fiu asertiv Voi invata sa ma temperez, nu ma voi lasa coplesit de stress.

Care este stadiul dorit?

Ce sper ca voi imbunatati?	Voi fi apt sa vorbesc cu incredere despre ceea ce gandesc si imi voi sustine argumentat punctele de vedere Voi fi asertiv si voi controla situatia. Voi fi proactive si voi prelua conducerea cand situatia o cere. Voi spune NU cu fermitate Ma voi focusa spre a gasi o solutie in situatie de stress mai degraba decat sa imi pierd cumpatul.
Care sunt obiectivele mele pe termen scurt?	Voi termina de citit o carte despre increderea in sine si voi aplica principiile descoperite in aceasta carte Voi face recomandari profesorului meu/ sefului meu si ma voi asigura ca sunt luat in serios Voi participa la un curs de anagement al stresului

Bibliografie: Manual suport disciplina DEZVOLTARE PERSONALA- Universitatea POLITEHNICA din București